

**INNOSTAVIA JA OSALLISTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ PERUSKOULUN
VESILIIKUNTATUNNEILLA**

Jani-Markus Sula

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Sula, J–M. 2022. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 23 s.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää innostavia ja osallistumista edistäviä tekijöitä koulun vesiliikuntatunneilla. Tutkielmassa tarkoituksena on selvittää lisäksi tekijöitä, jotka estävät innostumista ja tunneille osallistumista. Tutkielma on rajattu käsittelemään ainoastaan koulun liikuntatunteja. Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS 2014) velvoittaa liikunnanopetuksen sisältämään vesiliikunnan opetusta ja arviointia. Kuitenkaan kaikki lapset ja nuoret eivät osallistu vesiliikuntatunneille ja siksi on tärkeä selvittää tekijöitä, jotka innostaisivat lapsia ja nuoria osallistumaan vesiliikuntatunneille.

Vesiliikunnanopetukseen liikuntatunneilla tulee perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan kuulua uintia, vesiliikuntaa ja vesipelastusta. Vesiliikunnan tavoitteena on kehittää oppilaiden uimataitoa ja vesipelastustaitoja. Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena.

Merkittävimmät innostavuutta ja osallistumista edistävät tekijät koulun vesiliikuntatunneilla on mielenkiintoiset ja nautinnolliset sisällöt. Sisältöjen monipuolisuus ja vaihtelevuus luovat vesiliikuntatunneista oppilaille mieluisia. Oppilaiden osallistumista tukeva opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa tuntien sisältöihin ja huomioi tunneilla oppilaiden yksilöllisen kehityksen. Innostavuutta ja osallistumista estäviä tekijöitä ovat muun muassa yksityisyyden suojan puute, ryhmäjako, epävarmuutta ja ahdistusta aiheuttavat kokemukset, uimataidottomuus ja vesipelko. Tulosten perusteella voidaan todeta, että opettajan tulee keskittyä vesiliikuntatunneilla turvallisen ilmapiirin luomiseen koko uimahallikokemuksen ajaksi. Oppilaiden tarpeiden huomioiminen on vesiliikuntatunneilla tärkeää.

Asiasanat: innostavuus, liikunnanopetus, osallistuminen, vesiliikunta

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 VESILIIKUNTA KOULUN LIIKUNNANOPETUKSESSA.....	3
2.1 Vesiliikunta perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa.....	3
2.2 Vesiliikunnan sisältöjä ja oppilaiden uimataito	5
2.3 Vesiliikuntatunneille osallistuvien oppilaiden osuus	6
2.4 Opettajan ominaisuuksien vaikutuksia vesiliikuntatunnilla.....	7
2.5 Vesiliikunnan ympäristö	8
3 INNOSTAVIA JA OSALLISTUMISTA EDISTÄVIÄ SEKÄ ESTÄVIÄ TEKIJÖITÄ VESILIIKUNTATUNNEILLA	10
3.1 Innostavia ja osallistumista edistäviä tekijöitä.....	10
3.2 Mikä estää innostavuutta ja osallistumista vesiliikunnassa?.....	12
4 POHDINTA	16
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Uinti, vesiliikunta ja vesipelastus ovat ainoat erikseen mainitut lajit, jotka mainitaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (myöhemmin POPS) liikunnan yhteydessä (POPS 2014, 149, 274 & 435). Vesiliikunta on lisäksi mainittu lukion opetussuunnitelmassa yhtenä keskeisenä kurssisisältönä (Lukion opetussuunnitelma 2019). Suomessa yläkouluissa seitsemäsluokkalaisista vesiliikuntatunneille osallistuu kuitenkin vain noin kolme neljästä. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista oppilaista vesiliikuntatunneille osallistuu vielä harvempi. (Saari ym. 2021, 54)

Jokaisen oppilaan ja opiskelijan tulisi osallistua koulun vesiliikuntatunneille ja oppia uimataito, jotta opetussuunnitelman tavoitteet toteutuvat. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) uimataitotutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista kolme neljästä on uimataitoisia (Hakamäki 2017, 8). Vuonna 2010 9-luokkalaisista hieman useampi kuin neljä viidestä on uimataitoisia (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Suomessa alakoululaisten uimataito on selvästi heikompi Ruotsiin verrattuna, jossa kuudesluokkalaisten uimataidon arvioidaan olevan 95 % (Skolverket, 2014, 7). Lasten ja nuorten uimataito on tärkeää Suomessa, koska Suomessa on paljon järviä ja rantaviivaa merelle. Taidot, joita tarvitaan turvallisesti vedessä toimiseen, opitaan yleensä lapsuudessa. Taitojen oppiminen varhain on tärkeää, jotta veden äärellä olisi turvallista olla. (Franklin ym. 2015, 2) Uinninopetus ja uimataito ovat keskeisiä hukkumista ehkäiseviä tekijöitä lapsilla ja nuorilla (Denny ym. 2019, 3–6).

Vesiliikuntatunteihin liittyvää tutkimusta on Suomessa tehty melko vähän. Pohjoismaissa on toisaalta tehty laajaa tutkimusta lasten ja nuorten uimataitoon liittyen koko 2000-luvun ajan. Lasten uimataitoon liittyvää tutkimusta on Suomessa, Ruotsissa, Tanskassa ja Norjassa toteutettu 10–12-vuotiailla. Kansainvälisesti uinninopetusta on tutkittu paljon. Suurin osa tutkimuksista on keskittynyt uinninopetukseen yleisesti. Jotkin tutkimukset keskittyvät koulukontekstissa tapahtuvaan vesiliikuntaan.

Vesiliikuntaan liittyvä tutkimus kiinnostaa minua henkilökohtaisesti, koska olen pitkään kilpaillut uinnissa ja sen jälkeen siirtynyt työskentelemään uinninopetuksen ja uintivalmennuksen pariin. Vesipelastus on tullut minulle tutuksi uinninvalvojana työskennellessäni. Olen asunut suuren osan elämästäni saarella, joten omalla kohdallani uimataidon oppiminen on ollut tärkeää uimisen lisäksi vesillä liikkumisen turvaamiseksi. Tässä

tutkielmassa haluan selvittää tekijöitä, joilla voin itse lisätä lasten ja nuorten osallistumista vesiliikuntaan ja siten kehittää oppilaiden uimataitoa omassa työelämässäni tulevaisuudessa.

Tässä tutkielmassa selvitetään tekijöitä, jotka tekevät vesiliikunnasta innostavaa sekä edistävät tunneille osallistumista. Tutkielma on rajattu käsittelemään ainoastaan liikuntatunneilla tapahtuvaa vesiliikunnan opetusta. Tutkielmassa käsitellään lisäksi tekijöitä, jotka estävät innostumista ja tunneille osallistumista ja sitä, miten niitä voitaisiin ehkäistä.

2 VESILIIKUNTA KOULUN LIIKUNNANOPETUKSESSA

Suomessa vesiliikuntaan määritellään kuuluvan kuntouinti, avantouinti, vesivoimistelu, vesipelit, vesipelastus, uimahypyt ja urheilusukellus (Keskinen 2007, 349). Vesiliikuntaa määritellään muualla maailmassa samankaltaisesti: Australiassa opetussuunnitelman mukaan koulun liikuntatunneilla opetettavaan vesiurheiluun kuuluvat uinti, vesitaidot sekä vesiturvallisuus (Lynch 2015).

Tässä tutkielmassa vesiliikunta määritellään perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) mukaisesti kaikeksi liikuntatuntien opetuksiksi, jonka tavoitteena on kehittää uimataitoa ja vesipelastustaitoja. Henkilö on uimataitoinen pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan, jos hän osaa uida 200 metriä syvässä vedessä, josta vähintään 50 metriä selällään. (Hakamäki, 2017, 11) Kansainvälinen hengenpelastusliitto määrittelee uima- ja vesipelastustaidon hieman eri tavalla. Henkilö on uimataitoinen, kun hän pudottuaan veteen osaa kellua paikallaan 30–60 sekuntia ja sen jälkeen uida 25 metriä. Vesipelastustaitojen määritelmään tulee lisäksi osata pelastaa ja kuljettaa toista ihmistä 3–5 metrin matka apuvälineen avulla sekä osata pukea pelastusliivit ja uida niiden kanssa. (International Life Saving Federation 2018, 2) Perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti oppilaan tulee osata uida, pelastaa ja pelastautua vedestä (POPS 2014, 434). Tässä tutkielmassa viitattaessa uimataitoon tarkoitetaan pohjoismaista uimataidon määritelmää, jos uimataitoa ei muulla tavalla tekstissä määritellä. Tutkielmassa käsitellään ainoastaan koululiikunnassa eli liikuntatunneilla tapahtuvaa opetusta.

2.1 Vesiliikunta perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa

Koulussa liikuntatuntien tehtävänä on tukea oppilaiden hyvinvointia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kautta. Liikuntatunneilla on tärkeää saavuttaa positiivisia kokemuksia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. (POPS 2014, 148) Liikunnanopetuksen osalta opetussuunnitelmaan on kirjattu sisältöjä ja tavoitteita, jotka liikunnanopetuksen tulee sisältää (POPS 2014, 9).

Liikunnan keskeisiin sisältöalueisiin kuuluvat fyysinen aktiivisuus, leikit ja liikuntamuodot, joissa harjoitellaan tasapaino- ja liikkumistaitoja sekä välineenkäsittelyä erilaisissa oppimisympäristöissä (POPS 2014, 148–149 & 274). Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta

tarkasteltuna vesiliikunta sopii liikuntatunneille hyvin, sillä vesiliikuntatunneilla on havaittu olevan enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin muilla liikuntatunneilla (Cardon ym. 2014, 257) Liikunnanopetukseen kuuluu kehonhallinnan edistäminen sekä liikkuminen ulkona ja sisällä eri vuodenaikoina. Edellä mainittuihin sisältöalueisiin on annettu ohjaavia lajeja, joita opettaja voi halutessaan hyödyntää opetuksessa. Opetussuunnitelmassa velvoitetaan kuitenkin opettamaan ja arvioimaan vesiliikuntaa, uintia ja vesipelastusta. (POPS 2014, 148–149 & 274) Vaikka opetussuunnitelma velvoittaa vesiliikunnan liikunnanopetukseen kuuluvaksi, eivät kaikki liikunnanopettajat opeta vesiliikuntaa peruskoulussa (Saari ym. 2021, 53; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90).

Vuosiluokkien 1–2 kohdalla liikunnanopetuksen keskeisenä tavoitteena opetussuunnitelmassa mainitaan oppilaan tutustuttaminen vesiliikuntaan ja alkeisuimataidon varmistaminen (POPS 2014, 148). Alkeisuimataitojen oppimiselle otollisin ikä on lapsen kehitys huomioiden 5–8 vuotta. (Franklin ym. 2015, 237). Alkeisuimataitojen oppiminen on nopeinta, kun uimakoulu aloitetaan 5–7-vuoden ikäisenä (Anderson & Rodriguez 2014, 86). Alkeisuimataitoja ovat muun muassa veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen sekä ensimmäiset uintiliikkeet (Bitang & Bitang 2016; Hakamäki 2018, 68). Alkeisuimataitojen oppiminen viimeistään 1–2 vuosiluokkien aikana on tärkeää siksi, että oppiminen voi jatkua kohti vaativampia taitoja ylemmille luokille mentäessä (Franklin ym. 2015, 237). Vuosiluokilla 3–6 liikunnan opetuksen tavoitteena on opettaa perusuimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. Perusuimataidoksi määritellään 50 metrin uimataito kahta uintityyliä käyttäen sekä 5 metrin yhtäjaksoinen sukellus pinnan alla. Uimataidon lisäksi 3–6 luokilla tulee liikunnan opetukseen kuulua vesipelastuksen opetusta. Vesipelastuksen tavoitteen mukaan oppilaan tulee osata pelastautua itse vedestä. Vuosiluokilla 7–9 vesiliikunnassa on tavoitteena oppilaan uima- ja vesipelastustaitojen vahvistaminen, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. (POPS 2014, 274–276 & 434–436) Alakoulun viimeisillä luokilla ja yläkoulussa oppilaiden kehityksen kannalta haastavampien vesiliikuntataitojen oppimiselle on edellytyksiä. Lapsen iällä on havaittu olevan selkeä yhteys vesiliikuntataitojen oppimiseen. 10–14-vuotiaiden on havaittu oppivan uimataitoja merkittävästi nuorempia paremmin. (Franklin ym. 2015 236–238; Olaisen ym. 2018, 131–133).

Opetussuunnitelman mukaisen arvioinnin toteutumiseksi on opettajan arvioitava jokaisen oppilaan uima- ja vesipelastustaitoja. Liikunnan arviointikriteerien mukaan oppilaalla on hyvät, arvosanaa 8 vastaavat, taidot kuudennen luokan päättyessä oppilaan osatessa uida, pelastautua

ja pelastaa vedestä. Hyviksi taidoiksi määritellään tarkemmin 50 metrin uimataito kahta uintitapaa käyttäen ja 5 metrin sukellus pinnan alla. (POPS 2014, 274) Yläkoulun päättöarviointikriteerejä on lisäksi tarkennettu arvosanoille 5, 7 ja 9. Vesiliikunnan hyväksytyt suorittaminen peruskoulun päättöarvioinnissa edellyttää vähintään 10 metrin uimataitoa. (Opetushallitus 2020, 274–281)

2.2 Vesiliikunnan sisältöjä ja oppilaiden uimataito

Opettajat ovat arvioineet Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja Liikunnan- ja terveystiedonopettajien liiton (Liito ry) toteuttamassa kyselyssä yläkoulun vesiliikuntatuntien sisältöjen osuutta. Kyselyyn vastasi yhteensä 229 liikunnanopettajaa, joista 77,5 % työskenteli yläkoulussa. (Saari ym. 2021, 54) Saaren ym. (2021) mukaan vesiliikuntatunneilla opetetaan kuutta eri sisältöaluetta: uintitekniikoita, vesipelastusta, pelejä ja leikkejä, hyppimistä, vesijumppaa ja vesijuoksua. Vesiliikuntatunneilla käytetään aikaa lisäksi vapaaseen toimintaan. Opettajien arvion mukaan seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla vesiliikuntatuntien sisällöissä painottuu eniten uintitekniikan harjoittelu. Uintitekniikan harjoitteluun käytetään kaikilla luokilla kuitenkin alle puolet vesiliikuntatuntin ajasta. Uintitekniikan harjoittelun jälkeen eniten aikaa käytetään vesipelastukseen sekä peleihin ja leikkeihin. Hyppyjen, vesijumpan, vesijuoksun sekä vapaan toiminnan osuus vesiliikuntatunneilla on keskimäärin vähäisin. (Saari ym. 2021, 54) Bielec (2010) on tutkinut Puolassa uintituntien sisältöjä. Uintituntien sisältöihin kuuluu uinninharjoittelua, hyppimistä, sukeltamista, kisailua sekä pelejä. Puolassa käytetään Suomeen verrattuna paljon enemmän aikaa uinnin harjoitteluun kuin muuhun toimintaan. (Bielec 2010, 52–53)

Uimataidon opettaminen on yksi vesiliikuntatuntien keskeisiä tavoitteita (POPS 2014, 274). Suomessa kuudesluokkalaisista 76 % on uimataitoisia pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti. Kouluissa, joissa vesiliikunnanopetusta ei ole annettu lainkaan, 63 % kuudesluokkalaisista on uimataitoisia. Uinninopetuksen järjestäminen näyttää lisäävän oppilaiden uimataitoa. Koulun uinninopetuksen lisäksi lapset ovat oppineet usein uimaan vanhempien kanssa tai uimakoulussa. (Hakamäki 2017, 7–10) Muihin pohjoismaihin verrattaessa Suomen uimataitoisten osuus on keskitasoa. Norjan uimataitotutkimuksen mukaan viidesluokkalaisista vuonna 2013 53 % täytti pohjoismaisen uimataidon määritelmän. Vuonna

2021 viidesluokkalaisista enää vain 41 % oli uimataitoisia. (Ipsos 2021, 20) Tanskassa 11–12 vuotiaista lapsista 67 % osaavat uida yli 200 metriä (Dansk Svømmeunion 2017, 17). Ruotsissa lasten uimataidon tilanne vaikuttaisi olevan pohjoismaista paras: kuudesluokkalaisista 95 % arvioidaan olevan uimataitoisia (Skolverket 2014, 7).

2.3 Vesiliikuntatunneille osallistuvien oppilaiden osuus

Saaren ym. (2021) tutkimuksessa opettajat arvioivat vesiliikuntatunneille osallistuvien oppilaiden osuutta. Seitsemäsluokkalaisista noin 75 % osallistui opettajien arvion mukaan vesiliikuntatunneille. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista noin 70 % osallistui tunneille. (Saari ym. 2021, 54) Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) raportissa saatiin samanlaisia tuloksia. Oppilailta kysyttäessä seitsemäsluokkalaisista 73 %, kahdeksäsluokkalaisista 66 % ja yhdeksäsluokkalaisista 52 % kertoi uineensa koulun uintitunneilla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90) On mielenkiintoista huomata, miten molemmissa tutkimuksissa seitsemännen luokan jälkeen osallistumisessa tapahtuu selkeä lasku alaspäin. Murrosikä voi olla yhtenä selittävänä tekijänä osallistumisen vähenemiselle, sillä nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi murrosiässä (Aira ym. 2013, 15). Tutkimuksien tuloksissa voidaan havaita yhdeksäsluokkalaisten kohdalla selkeää eroavaisuutta osallistumisprosentteissa vuosien 2010 ja 2021 välillä. Palomäki sekä Heikinaro-Johansson pohtivat tutkimuksessaan sitä, että kysely oli tehty kesken lukuvuoden, jolloin se olisi saattanut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90). Yläkoululaisten osallistumisista ei voida vetää Saaren ym. (2021) eikä Palomäen & Heikinaro-Johanssonin (2011) suoria johtopäätöksiä, koska tutkimuksista ei selviä, ovatko poissaolevat oppilaat poissa kaikilta tunneilta vai vaan osalta.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin tutkimuksessa on selvitetty osallistuvien koulujen (n=51) rehtoreilta uinninopetuksen järjestämistä. Tutkimuksessa 24 % kouluista ei järjestänyt uinninopetusta lainkaan yläkoulun aikana. Uimaopetuksen puutetta perusteltiin uimahallin huonolla saavutettavuudella sekä rajallisilla resursseilla. Vesiliikuntatuntien määrään ja sisältöihin vaikuttavat asuinpaikkakunta ja uimahallin sijainti. Vuonna 2010 Lapin läänissä oppilaat osallistuivat harvemmin uintiin koululiikunnassa kuin muissa lääneissä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90) Koululiikunnan uinninopetukseen osallistumisella saattaa olla yhteyttä uimataitoisten osuuteen, sillä vertaillen kuudesluokkalaisten uimataitoa eri puolella

Suomea, Pohjois-Suomessa on vuonna 2011 ollut vähiten uimataitoisia (66 %). Muissa osissa Suomea uimataitoisten osuus vaihteli 70 % ja 78 % välillä. (Rajala & Kankaanpää 2011, 21) Kaupunkikouluissa osallisuus oli suurempi kuin taajamassa ja maaseudulla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90). Maaseutumaisissa kunnissa uimataitoisia kuudesluokkalaisia oli selvästi vähemmän (66 %) verrattuna kaupunkimaisiin kuntiin (75 %) ja taajamakuntiin (76 %) (Rajala & Kankaanpää 2011, 20).

Tanskassa uimataitotutkimuksessa 4–7-luokkalaisista (n=610) 89 % oli ilmoittanut osallistuneensa koulussa uintitunneille (Dansk Svømmeunion 2007, 57). Norjassa uinninopetus painottuu kolmannelle ja neljännelle vuosiluokalle. Viidesluokkalaisista (n=1877) vain 43 % oli osallistunut uintitunneille viidennellä luokalla vuonna 2013. Norjalaisista kouluista 98 % oli ilmoittanut kuitenkin järjestävänsä uinninopetusta. (Ipsos 2021, 10) Norjan uimataitotutkimuksesta ei selvinnyt, miten suuri osa oppilaista osallistuu uintitunnille jossakin vaiheessa alakoulua.

2.4 Opettajan ominaisuuksien vaikutuksia vesiliikuntatunnilla

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa on selvitetty laajasti, miten tärkeäksi lapset ja nuoret kokevat opettajan pedagogisen osaamisen liikunnanopetuksessa ala- ja yläkoulussa. Liitu-tutkimuksen (2018) tuloksista selviää, että opettajan pedagogisen osaamisen ominaisuuksista lapsille ja nuorille on tärkeintä opettajan oikeudenmukaisuus ja kannustavuus. Oppilaat ovat kokeneet lähes yhtä tärkeäksi sen, että opettajalle on helppo puhua. Vähiten tärkeänä on koettu opettajan asiantuntijuus. (Lyyra, ym. 2019, 92) Lauritsalon (2014) väitöskirjatutkimuksissa internetin keskustelupalstoilla opettaja oli mainittu useissa kommentteissa liikuntatunteihin vaikuttavaksi tekijäksi. Positiivisissa kommentteissa opettaja oli kuvattu muun muassa reiluksi, huolehtivaksi ja aktiivisesti tunnilla osallistuvaksi. Negatiivisiksi opettajan ominaisuuksiksi oli kuvattu useimmiten pakottaminen sekä nolaaminen. (Lauritsalo 2014, 55)

Zalech (2021) selvitti tutkimuksessaan, mitä liikunnanopettajan luonteenpiirteitä ja taitoja puolalaiset toisen asteen opiskelijat (n=1797) pitävät tärkeimpinä. Opettajan luonteenpiirteet ja taidot ovat yhteydessä positiiviseen asenteeseen ja motivoivaan ilmapiiriin liikuntatunnilla. Tärkeimpinä opettajan luonteenpiirteinä ja taitoina pidetään vuorovaikutustaitoja, kykyä tehdä

yhteistyötä opiskelijoiden kanssa sekä kykyä luoda positiivinen ilmapiiri. (Zalech 2021, 1107–1110) Vesiliikuntatunnilla empaattisen opettajan, joka osaa asettua oppilaiden asemaan, on helpompaa olla yhteydessä oppilaiden kanssa (Lémonie ym. 2016, 1260–1262). Tutkimuksessa havaittiin opettajan opetustaitojen olevan opiskelijoiden mielestä vähemmän tärkeä taito (Zalech 2021, 1107–1110). Zalechin (2021) tutkimus toteutettiin toisella asteella, joten tutkimuksesta ei voida vetää suoria johtopäätöksiä peruskouluun. Tutkittavien mediaani-ikä oli tytöillä (n=979) 15,92 ja pojilla (n=818) 16,02. Tutkittavien mediaani-ikä vastaa suomalaisen koulutusjärjestelmän peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaiden sekä toisen asteen oppilaitosten ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ikää. Näin ollen voidaan tässä tutkimuksessa selvitettyjen opettajien tärkeimpien luonteenpiirteiden olettaa pitävän paikkaansa suomalaisessa yläkoulussakin, etenkin viimeisellä luokalla. Zalechin (2021) tutkimuksessa, Liitu-tutkimuksessa (2018) ja Lauritsalon (2014) väitöskirjassa kaikissa opettajan tärkeimmiksi taidoiksi ja ominaisuuksiksi listattiin erilaisia opettajan vuorovaikutustaitoja oppilaiden kanssa. Zalechin (2021) tutkimuksessa tärkeäksi tekijäksi nostettiin lisäksi opettajan kyky luoda positiivinen ilmapiiri.

Oppilaiden keskittymiseen ja oppimiseen vesiliikuntatunnilla voi olla vaikutusta sillä, minkä ikäiseltä opettaja näyttää. On havaittu, että 12–15-vuotiaat lapset (n=273) ovat oppineet vesiliikunnanopettajan opetuksesta enemmän, jos opettaja on näyttänyt nuoremmalta. Tutkimuksessa sama opettaja on opettanut nuoren itsensä näköisenä sekä vanhemman näköiseksi meikattuna. (Pennington, Curtner-Smith & Wind 2019, 121–122)

2.5 Vesiliikunnan ympäristö

Vesiliikuntaan sopivan allastilan ja ympäristön saaminen voi olla liikunnanopettajille vaikeaa. Kaukovuon pro gradu -tutkielmassa selviää, että opettajat voivat kokea uimahallista saatujen allastilojen olevan sopimattomia uinninopetukseen (Kaukovuo 2012, 47). Opetukseen ja tuntisisältöihin voi vaikuttaa se, jos kouluryhmä saa vain yhden uintiradan varattua keskeltä allasta (Saari ym. 2021, 54). Opetuksen turvallisuuden kannalta on tärkeää, että uinninopetus järjestetään siihen sopivassa altaassa. Oppilasryhmän koko ja taitotaso vaikuttavat siihen, mikä allas opetukselle on sopiva. (Lauritsalo ym. 2007, 9–10) Lasten alkeisuinnin opetukselle käytettävän altaan on oltava riittävän matala ja opetukseen käytettävän alueen pieni. Oppilaiden jalkojen tulee ylittää pohjaan. (Lauritsalo ym. 2007 9; Palmer 1979, 13; Rocha ym. 2018, 67)

Ensimmäistä kertaa uintitekniikoita opeteltaessa altaan tulisi olla niin syvä, että tarvittavat liikeradat on mahdollista tehdä, mutta oppilaiden jalkojen tulisi kuitenkin ylettyä pohjaan. Hyppyjen ja käännösten harjoitteluun tarvitaan syvempi allas. (Palmer 1979, 13) Rocha ym. (2018) mukaan matalassa vedessä suoritettavan alkeisopetuksen on havaittu olevan oppimisen kannalta tehokkaampaa. Portugalissa vertailtiin alakouluikäisten lasten uimataidon kehittymistä matalassa ja syvässä vedessä. Lähtötasoltaan samantasoiset lapset (n=21) jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä harjoitteli syvässä ja toinen ryhmä matalassa vedessä. Uintitunteja oli yhteensä 48 puolen vuoden aikana. Puolen vuoden jälkeen matalassa vedessä opetusta saaneet oppilaat olivat kehittyneet taitavimmiksi. (Rocha ym. 2018, 67–70)

3 INNOSTAVIA JA OSALLISTUMISTA EDISTÄVIÄ SEKÄ ESTÄVIÄ TEKIJÖITÄ VESILIIKUNTATUNNEILLA

Suomessa oppilaiden suhtautuminen ja osallistuminen vesiliikuntatunneille on vaihtelevaa. Yläkouluun vaihdettaessa ja seitsemänneltä luokalta ylemmille luokille edetessä osallistuminen vähenee selvästi. (Saari ym. 2021, 55; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90) Opettajien tehtävä suunnitella vesiliikuntatunnit mielenkiintoisiksi ja oppilaiden kannalta miellyttäväksi on haastava, sillä oppilaiden kokemukset koulun uintitunneista ovat lähtökohtaisesti liikuntatunneista epämieluisimpia (Rintala ym. 2013, 43). Puolalaisilla nuorilla (n=1328) uinti ilmenee yhtenä suosituimpana fyysisen aktiivisuuden muotona. Olisi tärkeä tunnistaa kouluuinnin kannalta niitä tekijöitä, jotka tekevät uinnista nuorten mielestä mieluisaa. (Rokita ym. 2014, 39)

3.1 Innostavia ja osallistumista edistäviä tekijöitä

Dismore & Bailey (2010) pyrkivät ymmärtämään, mitkä asiat vaikuttavat lapsen suhtautumiseen liikuntatuntia kohtaan. Hauskuuden ja nautinnon havaittiin vaikuttavan merkittävästi kokemukseen liikuntatunnista. Hauskuuden havaittiin olevan tärkeä tekijä liikuntatunnilla sekä ala- että yläkouluikäisillä. (Dismore & Bailey 2010, 512)

Liikuntatunneilla keskeisiä tekijöitä, jotka lisäävät oppilaiden osallistumista ovat mielenkiintoiset ja monipuoliset sisällöt (Stankova ym. 2020, 21), eikä vesiliikunta eroa siinä suhteessa muusta liikunnanopetuksesta. Vesiliikuntatuntien sisällöt tarvitsevat vaihtelua ja mielenkiintoa uintitekniikoiden opetteluun lisäksi. (Bielec 2010, 54; Tumanova 2019, 9). Bielecin (2010) mukaan vesiliikuntatuntien sisältöihin tulisi ottaa mukaan vesijumppaa, taituintia ja erilaisia tehtäväpisteitä. Vesiliikuntatunnille saa luotua vaihtelevuutta tuomalla joka tunnille oppilaille jonkin uuden aktiviteetin tai pelin (Bielec 2010, 54–55). Keskisen (2011, 16) mukaan välineillä, vesipelastuksella, sukeltamisella ja hyppimisellä voi luoda vaihtelua perinteisiin uintitunteihin ja tehdä vesiliikuntatunneista oppilaille mielenkiintoisempia, koska pelkkä uiminen ei ylläpidä oppilaiden mielenkiintoa uintitunneilla (Huhtala 2000). Huhtalan (2000, 49) pro gradu -tutkielman mukaan kuudesluokkalaisten mieluisimpia sisältöjä vesiliikuntatunnilla ovat hyppiminen ja sukeltaminen. Fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen kannalta vaihtelu harjoitteissa on merkityksellistä, sillä se vähentää aikaa, jolloin oppilaat eivät

suorita tunnilla annettuja tehtäviä (Alderman ym. 2006, 43). Tumanovan (2019) tutkimus tukee Bielecin (2010) esittämää tarvetta uusille aktiviteeteille ja peleille. Mielenkiintoisten pelien kautta on havaittu syntyvän halu kehittyä vesiliikunta- ja uimataidossa. Pelien havaittiin lisäävän osallistumista tunnilla, koska peleihin oli helppo mennä mukaan ja niiden havaittiin olevan yksinkertaisempia kuin monimutkaisten uintitekniikoiden. (Tumanova 2019, 9)

Uinninopetuksesta voi tehdä oppilaille innostavampaa käyttämällä sopivia apuvälineitä. Kelluvat apuvälineet saavat oppilaat keskittymään paremmin opetukseen ja lisäävät innostusta uinninopetusta kohtaan. Apuvälineiden avulla voidaan nopeuttaa oppilaiden uintitekniikoiden oppimista ja lisätä siten heidän oppimismotivaatiotaan. (Erfan & Al Shima 2014, 17) Perinteiseen opettajan verbaalisten ohjeiden ja visuaalisten näyttöjen varassa olevaan uintitekniikoiden opetukseen on mahdollista luoda vaihtelua käyttämällä teknologiaa opetuksessa (Giannousi ym. 2017, 67; Scurati ym. 2017, 2003) Teknologian hyödyntäminen opetuksessa on tarkoituksenmukaista, sillä se on mainittu myös opetussuunnitelmassa (POPS 2014, 275 & 435) Scurati ym. (2017, 2000–2004) sekä Giannousi ym. (2017, 67 & 70) havaitsivat tutkimuksissaan, että videoiden hyödyntämisellä uinnin tekniikkaharjoittelussa voidaan saada parempia oppimistuloksia kuin perinteisellä opetuksella. Tablettien avulla oppilaat saivat enemmän palautetta kuin ilman teknologiaa hyödyntävässä opetuksessa. Opettajille digiteknologian hyödyntäminen vesiliikuntatunnilla olisi hyödyksi, koska oppilaiden saaman palautteen määrää on mahdollista lisätä. (Scurati ym. 2017, 2000–2004)

Opettajan on mahdollista omalla toiminnallaan luoda innostavaa ilmapiiriä liikuntatunnille antamalla itsestään positiivisen vaikutelman oppilaille (Zalech 2021, 1110). Bielecin (2010, 54–55) mukaan reilusti kohteleva ja yksilöllisen kehityksen huomioiva opettaja on yhteydessä oppilaiden parempaan kokemukseen vesiliikuntatunnilla. Opettajan on mahdollista muuttaa oppilaiden asenteita ja lisätä heidän halukkuuttaan osallistua ottamalla kantaa fyysisiin epävarmuustekijöihin ja oppilaiden osallistumattomuuden syihin. Turvallinen ja kannustava ympäristö tekee liikunnanopetuksesta nautinnollista ja antoisaa. (Davies ym. 2015, 13)

Lekinan (2014) mukaan oppilaat, jotka eivät osaa uida, ovat usein kuitenkin halukkaita oppimaan uimaan. Vain harva uimataidoton oppilas opettelee uimaan siksi, että joku velvoittaa siihen. Uimataidottomia oppilaita motivoi osallistumaan uinninopetukseen eniten syvän veden pelon voittaminen, hukkumiselta suojautuminen sekä uteliaisuus. (Lekina 2014, 217)

Oppilas, joka asettaa itselleen henkilökohtaisen tavoitteen vesiliikuntatunneille, todennäköisemmin osallistuu tunneille useammin. Tavoitteen asettaminen ennustaa aktiivisempaa osallistumista silloin, kun tavoitteen saavuttamista seurataan oppitunneilla. Tavoitteen asettaminen ja opettajan kanssa kahdenkeskeinen keskustelu tavoitteen saavuttamiseen liittyen tuntien jälkeen näyttäisivät lisäävän osallistumisaktiivisuutta hieman. Tavoitteen kertominen ja sen arvioiminen julkisesti ennustavat parempaa osallistumisaktiivisuutta vielä enemmän kuin opettajan kanssa keskustelu. Tavoitteen suuntaan kehittyminen lisää halukkuutta osallistua vesiliikuntatunneille. (Simić & Vardo 2018, 46–47) Yleisestikin liikunnassa havaitessaan oman kehityksensä oppilaalle voi syntyä sisäinen halu osallistua toimintaan aktiivisemmin (Alderman ym. 2006, 43) Opettajan on tärkeä huomata oppilaan yksilöllinen kehitys, sillä se motivoi oppilasta osallistumaan ja oppimaan (Ames, 1992, 173)

Saaren ym. (2021) tutkimuksessa selvitettiin, mitä oppilaiden osallistumista edistäviä keinoja liikunnanopettajat ovat käyttäneet Suomessa vesiliikuntatunneilla. Opettajat ovat omassa työssään muun muassa keskustelleet ennen vesiliikuntatunteja oppilaiden kanssa heidän tuntemuksistaan ja pyrkineet siten luomaan positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri vesiliikuntaan. (Saari ym. 2021, 55) Tutkimukset tukevat opettajan ja oppilaiden välistä keskustelua, sillä Daviesin (2015) ja Zalechin (2021) tutkimuksissa havaittiin opettajan ja oppilaiden keskustelun ja siten muodostuvan hyvän ilmapiirin olevan yhteydessä parempaan osallistumiseen. Opettajat ovat tukeneet osallistumista jakamalla sekaryhmiä erillisryhmiksi vesiliikuntatuntien ajaksi (Saari ym. 2021, 55) Erillisryhmät tukevat erityisesti teini-ikäisiä tyttöjä, jotka saattavat kokea vesiliikuntatunnit sekaryhmissä ahdistaviksi. Ahdistusta voivat aiheuttaa pojat, joiden katseet voivat vaikuttaa arvioivilta. Fyysisen ulkonäön pilkkaaminen voi myös aiheuttaa ahdistusta. (Camacho-Miñano & Herraiz 2014, 92) Nuorten kokeman riittämättömän yksityisyyden suojan (Uimahallien asiakastytyväisyys 2020) tukemiseksi opettajat ovat antaneet yksityisiä pukukoppeja ja yksityissuihkuja oppilaille käyttöön (Saari ym. 2021, 55).

3.2 Mikä estää innostavuutta ja osallistumista vesiliikunnassa?

Vesiliikuntatunneille osallistumista estävät muun muassa alastomuus, huono itsetunto, yksityisyyden suojan puuttuminen ja sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset (Saari ym. 2021, 54). Vesiliikuntatunneilla uima-asussa oleminen muiden oppilaiden edessä voi tuntua

epämukavalta. Etenkin yläkoulussa ulkonäköön liittyvä tarkkuus lisääntyy erityisesti tytöillä ja meikkien kastumisesta tai meikittömyydestä eivät kaikki pidä. (Rintala ym. 2013, 43) Ahola ja Junnila (2014) saivat samankaltaisia tuloksia pro gradu -tutkielmassaan: Kahdeksasluokkalaisista tytöistä (n=38) useat olivat kirjoittaneet meikkaamisen ja ulkonäön ehostuksen olevan tärkeää oman itsetunnon kannalta (Ahola & Junnila 2014, 32–35). Liikkuminen hallille ja siitä aiheutuva kiire voivat olla osallistumista heikentäviä tekijöitä, jos oppilaille ei jää aikaa laittautua tunnin jälkeen (Saari ym. 2021, 55).

Heikko tai olematon uimataito sekä veden ja hukkumisen pelko vähentävät osallistumista vesiliikuntatunneille, jos allastila ei tue eriyttämistä. Lapsilla ja nuorilla hukkumisen pelko vaikuttaa merkittävästi vesiliikuntaan osallistumiseen ja on yksittäinen merkittävä tekijä, joka selittää uimataidottomuutta. (Irwin ym. 2014, 141) Vesiarkuutta voi aiheuttaa veden joutuminen suuhun, silmiin tai korviin. Uimalasien ja muiden apuvälineiden avulla voidaan vähentää veden aiheuttamaa ikävää tunnetta. Voimakas vedenpelko voi johtua aiemmista ikävistä kokemuksista. Voimakkaan vedenpelon taustalla voi olla esimerkiksi veteen putoaminen tai lähellä ollut hukkuminen. (Keskinen 2007, 351–354) Lapsuudessa koetut ikävät kokemukset ennustavat heikompaa uimataitoa (Franklin ym. 2015, 229). Vesipelosta voi kuitenkin oppia pois positiivisten oppimiskokemusten myötä, mutta siihen voi kulua jopa 20 tuntia aikaa (Keskinen 2007, 352). Voimakkaasti vettä pelkäävien on havaittu olevan halukkaita kehittämään omaa uimataitoa (Irwin ym. 2014, 141). Arkojen oppilaiden kanssa tulee käyttää ei-pelottavia harjoitteita, joista oppilas saa onnistumisen kokemuksia. Heikko uimataito aiheuttaa osallistumattomuutta vesiliikuntatunneille ja sitä tulisi ehkäistä panostamalla uinninopetukseen alakoulun ensimmäisillä luokilla. Opettaja voi antaa tukiovetusta uimataidottomalle oppilaalle ja parantaa siten osallistumista. (Keskinen 2007, 351–354) Heikkojen taitojen lisäksi aiemmat negatiiviset kokemukset voivat heikentää nuorilla osallistumishalukkuutta tunneille. (Irwin ym. 2014; Saari ym. 2021) Pienet ja laihat lapset voivat kokea kylmettymisen vesiliikuntatunnilla negatiivisena asiana. Opettajan opetusratkaisut, jotka johtavat pitkiin odottelutaukoihin uintitunnilla, voivat aiheuttaa kylmettymistä kenelle tahansa. Mitä pidempi aika vedessä vietetään ja mitä enemmän vesiliikuntatunnilla on passiivista aikaa, sitä helpommin oppilaalle voi tulla kylmä. (Keskinen 2018, 103)

Alakoulusta yläkouluun siirryttäessä vesiliikuntatunneille osallistumista estävät epävarmuus ja kokemus oman kehon häpeästä (Saari ym. 2021; Ahola & Junnila 2014). Tytöillä ja pojilla

itsensä varmaksi kokevien osuus eroaa toisistaan merkittävästi; Salosen ja Valkosen tutkielmassa (n=230) yhdeksäsluokkalaisista tytöistä vain noin 28 % koki itsensä varmaksi vesiliikuntaryhmässään. Pojilla vastaava luku oli 75 %. (Salonen & Valkonen 2020, 42) Kehonkuvalla on merkitystä nuoren itsetuntoon. Aikaisella tai myöhäisellä murrosiän vaiheella voi olla vaikutusta kehonkuvaan. Tyttöillä aikainen murrosikä voi johtaa haluun olla laihempi. Pojilla aikainen murrosikä johtaa useammin tyytyväisyyteen liittyen omiin fyysisiin ominaisuuksiin. (Berk 2012)

Sekaryhmissä tapahtuva opetus näyttää vaikuttavan erityisesti tyttöjen osallistumiseen. Ahdistusta kokevien tyttöjen on havaittu välttelevän uintitunteja ja keksivän tekosyitä osallistumattomuudelle. (Camacho-Miñano & Herraiz 2014, 92) Saaren ym. (2021, 55) tutkimuksessa on saatu samankaltaisia tuloksia. Liikunnanopettajat ovat Suomessakin sitä mieltä, että sekaryhmissä tapahtuva liikunnanopetus heikentää nuorten osallistumista vesiliikuntatunneille yläkoulussa. (Saari ym. 2021, 55) Saaren ym. (2021, 55) tutkimuksessa todetaan, että 74 % vastanneista opettajista ilmoitti opettavansa vesiliikunnassa sekaryhmiä. Liikunnanopetuksen seka- ja erillisryhmien ryhmäjakojen suhteesta ei löydy aivan ajantasaista tutkimustietoa. Liikunnanopettajat ovat pyrkineet jakamaan vesiliikunnassa sekaryhmiä erillisryhmiksi osallistumisen parantamiseksi (Saari ym. 2021, 56). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 81–82) liikunnan seuranta-arviointi-raportista selviää, että liikuntaa olisi yleisimmin opetettu sukupuolen mukaan jaetuissa erillisryhmissä. Sukupuolten yhteiseen sekaryhmäopetukseen osallistui otoksesta vain 15 % oppilaista. Oppilaat olivat vuonna 2011 enemmän erillisryhmien kuin sekaryhmien kannalla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011)

Stankova ym. (2020) ovat tutkineet syitä osallistumiselle ja osallistumattomuudelle yleisesti koulun liikunnanopetuksessa 11–13-vuotiailla (n=174). Heidän tutkimuksessaan 11-vuotiaiden merkittävimpiä syitä osallistumattomuudelle olivat puutteelliset ja huonolaatuiset tilat ja tylsä tai vaihtelematon sisältö. 12-vuotiaiden yleisimmät syyt osallistumattomuudelle olivat poikkeamat terveydentilassa, puutteelliset tai huonolaatuiset tilat ja tylsä tai vaihtelematon sisältö. 13-vuotiailla tylsä tai vaihtelematon sisältö oli selvästi suurin osallistumattomuutta aiheuttava tekijä. Lisäksi puutteelliset tai huonolaatuiset tilat ja omien varusteiden puute aiheuttivat 13-vuotiailla osallistumattomuutta liikuntatunneilla. (Stankova ym. 2020, 21) Vesiliikunnassa erityisesti vanhempien yläkoulun oppilaiden kohdalla puutteellisiin tiloihin voidaan laskea kuuluvan puku- ja pesutilat, jotka eivät tarjoa riittävää yksityisyyden suojaa kaikille. Yksityisyyden suojan puute onkin yksi tekijä, jonka takia nuoret eivät halua mennä

uimahalliin. (Uimahallien asiakastyytyväisyys 2021) Aholan ja Junnilan (2014) tutkielmassa toteutetuissa haastatteluissa tyttöjen osalta nousi esille uimapuvun merkitys vesiliikuntatunnilla. Oman uimapuvun toivottiin haastatteluiden perusteella olevan kaunis ja kallis merkkiuimapuku. (Ahola & Junnila 2014, 35)

Vesiliikuntaan osallistumiseen vaikuttavat oppilaiden henkilökohtaisten asioiden lisäksi se, miten kunta mahdollistaa vesiliikunnan opetusta. Noin neljäsosassa kouluja, joissa vesiliikunnanopetusta ei järjestetä lainkaan, rehtorit ilmoittivat yleisimmiksi syiksi vesiliikunnan puuttumiselle uimahallin puuttumisen kunnasta sekä resurssien puutteen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90) Saaren ym. (2021) tutkimuksessa enää vain 12 % liikunnanopettajista ilmoitti, että heidän oppilaitoksissaan ei järjestetä vesiliikunnan opetusta ollenkaan. Tutkimuksessa resurssien ja uimahallin puuttumisen lisäksi ajankäyttö nostettiin yhdeksi tekijäksi, joka esti vesiliikunnanopetuksen järjestämistä. Tutkimukset eivät ole suoraan verrannollisia, sillä Saaren ym. (2021, 53) tutkimuksessa on mukana yläkoulun sekä toisen asteen liikunnanopettajia, kun taas Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa ovat mukana vain peruskoulut. Saaren ym. (2021) tutkimuksen tuloksista voidaan kuitenkin todeta, että tilanne näyttää tällä hetkellä olevan parempi, mitä se on ollut kymmenen vuotta sitten.

4 POHDINTA

Monipuolisuus vesiliikuntatunneilla innostavana ja osallistumista edistävänä tekijänä on nostettu esille tutkimuksissa (Bielec 2010, 54, Saari ym. 2021, 54). Keskeisenä innostavuutta ja osallistumista edistävänä tekijänä tutkimuksista nousi esille opetuksen hauskuus, mielenkiinto ja siitä nauttiminen (Dismore & Bailey 2010, 512). Sisältöjen vaihtelun havaittiin tekevän vesiliikuntatunnista hauskaa ja mielenkiintoista (Bielec 2010, 54; Tumanova 2019, 9). Muun muassa pelit, vesijumppa, taitouinti, sukeltaminen ja hyppiminen koettiin miellyttäväiksi vaihteluiksi perinteiseen uinninopetukseen, minkä havaittiin olevan yhteydessä innostavuuteen ja osallistumiseen vesiliikuntatunnilla (Bielec 2010, 54; Huhtala 2000, 49; Tumanova 2019, 9).

Opettaja voi omalla toiminnallaan luoda vesiliikuntatunneille positiivista ja innostavaa ilmapiiriä (Zaelech 2021, 1110), jossa oppilaat nauttivat liikuntatunnille osallistumisesta enemmän (Davies ym. 2015, 13). Opettaja voi luoda oppilaille paremman kokemuksen liikuntatunneista keskittymällä yksilöön ja hänen kehittymiseensä (Ames 1992, 173; Bielec 2010, 54–55). Oppilaan motivaatioon on nähty vaikuttavan positiivisesti mahdollisuus vaikuttaa ja mahdollisuus valita oppitunnilla vähintään kahdesta tehtävästä mieleisen itselleen. (Ames 1992, 173; Alderman ym. 2006,43) Lisäksi yhtenä tärkeänä tekijänä vesiliikuntatunnilla ovat onnistumisen kokemukset (Alderman. ym. 2006, 43). Onnistumisen kokemukset ovat erityisen tärkeitä vesiarioille ja voimakkaasti vesipelkoisille lapsille ja nuorille (Keskinen 2007, 352–354).

Uimahallin käytännöt ja vähissä vaatteissa oleminen ovat tekijöitä, jotka koetaan epämiellyttävinä. Alastomuus ja yksityisyyden suojan puute pukuhuoneissa ja suihkuissa aiheuttavat nuorille ikäviä kokemuksia (Uimahallien asiakastyytyväisyys 2020) ja estävät liikuntatunnille osallistumista. (Saari ym. 2021, 54) Vähissä vaatteissa ja meikittömänä oleminen aiheuttavat erityisesti yläkoululaisilla tytöillä epävarmuutta vesiliikunnassa (Ahola & Junnila 2014, 32–35; Rintala ym. 2013, 42). Tyttöjen kokemukset omasta riittämättömyydestä näkyvät vahvemmin sekaryhmäopetuksessa (Camacho-Miñano & Herraiz 2014, 92). Epävarmuuden lisäksi häpeä omasta uimataidottomuudesta, vesiarkuus ja vesipelko ovat merkittäviä tekijöitä, jotka vähentävät vesiliikuntatunnille osallistumista (Irwin. 2014, 141 & Saari ym. 2021, 54).

Tuloksista voimme tulkita lasten ja nuorten vesiliikuntatuntikokemukseen vaikuttavan opetuksen lisäksi muun muassa kokemukset pesu- ja pukutiloissa. Lapsille ja nuorille on tärkeää, että uimahallissa ei tule epämieluisia tai ahdistavia kokemuksia missään vaiheessa. Opettajan merkitys vesiliikuntatunnilla on paljon enemmän kuin vain uimataidon opettaja. Zalechin (2021), Lyyran ym. (2018) ja Lauritsalon (2014) tutkimustulosten perusteella voimme olettaa, että oppilaat pitävät opettajasta, joka on vuorovaikutuksellisesti taitava ja elää oppilaiden kanssa hetkessä. Opettajan ammattitaito ja taito opettaa on oppilaiden mielestä vähemmän tärkeä opettajan piirre. Lapsille ja nuorille opettajan asiantuntijuus ja täydellinen opettaminen ei ole niin tärkeää (Lyyra ym. 2019, 92), joten opettaja voisi ottaa oppilaita huomioon paremmin keskittymällä muun muassa ilmapiiriin ja mielekkääseen tekemiseen sekä ottamalla huomioon yksittäisen oppilaan tarpeet. Kuuntelemalla oppilaiden toiveita ja tarpeita, vesiliikuntatunnista tulee oppilaille turvallisempi ympäristö, jonne on miellyttävä tulla (Davies ym. 2015, 13).

Opettajille vaikea ratkaistavaksi tuleva päätös koskee seka- ja erillisryhmiä. Miten vesiliikunnassa ryhmäjaot tulisi tehdä? Hill & Cleven (2005) selvittivät, että tytöt ovat toivoneet poikia useammin vesiliikunnan järjestämistä erillisryhmissä. Yhtenä syynä toivomukseen erillisryhmistä nähtiin olevan vähissä vaatteissa oleminen vesiliikunnassa. (Hill & Cleven 2005) Erillisryhmissä tytöt ovat kokeneet oppimisympäristön turvallisemmaksi (Camacho-Miñano & Herraiz, 2014). Erillisryhmäopetus kuitenkin vahvistaa sukupuolirooleja ja sukupuolten kaksijakoisuutta, joten se voi asettaa eriarvoiseen asemaan oppilaat, jotka kuuluvat sukupuolivähemmistöihin (Kokkonen 2015). Sekaryhmäopetus voi asettaa eriarvoiseen asemaan henkilöitä, jotka eivät voi oman uskontonsa myötä olla uimahallissa samaan aikaan vastakkaisen sukupuolen kanssa.

Tämän kandidaatintutkielman tuloksia voivat hyödyntää liikunnanopettajat suunnitellessaan ja toteuttaessaan omia vesiliikuntatuntejaan. Uimaopettajat voivat myös hyödyntää tutkielman tuloksia omassa työssään. Kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin tuomaan esille kootusti tekijöitä, jotka innostavat oppilaita osallistumaan vesiliikuntatunnille. Tutkielmassa selviää myös tekijöitä, jotka voivat estää vesiliikuntaan osallistumista.

Suomessa ja Pohjoismaissa ei ole kovinkaan paljon tehty tutkimusta siitä, mitkä tekijät innostavat ja edistävät osallistumista vesiliikuntaan oppilaan näkökulmasta. Saaren ym. (2021) tutkimuksessa haastateltiin opettajia, jotka kertoivat näkemyksensä osallistumista edistävästä

tekijöistä koulun vesiliikunnassa. Kansainvälistä tutkimusta uinninopetuksesta toisaalta on tehty todella paljon. Kansainvälisiä uinninopetuksen tutkimuksia voi mielestäni soveltaa kuitenkin vesiliikunnanopetukseen, vaikka uinninopetuksessa tavoitteet ovatkin hieman suppeammat kuin perusopetus suunnitelman vesiliikunnan tavoitteet. Uintitutkimuksissa toiminnan tavoitteena oli kehittää uimataittoa, kun taas vesiliikunnan tutkimuksissa tavoitteena uimataidon kehittämisen lisäksi oli muun muassa vesipelastustaitojen oppiminen. Tutkielman luotettavuutta lisää kansainväliset artikkelit, joita tutkielmassa on hyödynnetty. Kansainväliset artikkelit ovat vertaisarvioituja, joka lisää luotettavuutta edelleen. Rajoitteena tutkielmassa on erityisesti se, että kirjallisuuskatsausta ei tehty systemaattisesti ja se perustui paljolti muutamaan tutkimukseen. Näin ollen on todennäköistä, että aiheeseen sopivia tutkimuksia olisi voinut olla vielä enemmän. Tutkielmassa on käytetty kansainvälisten tutkimusten lisäksi kotimaista tutkimusta ja pro gradu -tutkielmien tuloksia. Kotimaisten lähteiden myötä on saatu tutkielmaan tuotua suomalaisen vesiliikunnanopetuksen erityispiirteitä. Kotimaisia tutkimuksia ei voida yleistää kovin laajalle, koska ne eivät ole vertaisarvioituja. Ne kuitenkin sopivat tukemaan kansainvälisiä lähteitä, koska tutkittavina ovat erityisesti suomalaiset lapset ja nuoret.

Jyväskylän yliopisto, SUH ja opetushallitus tekevät tällä hetkellä laajaa uimataitotutkimusta, jossa selvitetään koululaisten uimataidon lisäksi innostavia ja osallistumista edistäviä ja estäviä tekijöitä koulun vesiliikunnassa (Uimataitotutkimus 2022). Tutkimuksesta tehtävässä raportissa selvinnee, mitkä tekijät innostavat ja edistävät osallistumista ja mitkä estävät niitä. Yksityisyyden puutteen havaittiin olevan yksi osallistumista estävä tekijä vesiliikunnassa. Jatkotutkimusta voisi tehdä yksityisyyden suojan lisäämisestä puku- ja pesutiloissa ja sen merkitystä vesiliikuntatunneille osallistumiseen. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia seka- ja erillisryhmien vaikutusta oppilaiden kokemuksiin vesiliikuntatunnilla. Koska erityisesti tytöillä havaittiin sekaryhmäopetuksen johtavan jopa ahdistusta aiheuttaviin tunteisiin, olisi tärkeää tutkia, miten laajasti seka- ja erillisryhmäopetuksella on vaikutusta oppilaiden kokemuksiin vesiliikuntatunneista.

LÄHTEET

- Ahola, T. & Junnila, E. (2014). "Uisin jos voisin" Kahdeksasluokkalaisten tyttöjen kokemuksia koulun uintitunneista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 26.1.2022.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alderman, B. L., Beighle, A. & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77:2, 41–51, doi. 10.1080/07303084.2006.10597828
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Anderson, D. I., & Rodriguez, A. (2014). Is there an optimal age for learning to swim? *Journal of Motor Learning and Development*, 2(4), 80–89.
- Berk, L. E. (2012). *Infants, children and adolescents*. 7. painos. Boston: Pearson/ Allyn and Bacon.
- Bielec, G. (2010). Junior High School Pupils' Opinions on the Content and Conduct of Swimming Classes at School. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2(1), 49–56.
- Bitang, V., & Bitang, A. (2016). Methods and Means Regarding the Learning of Swimming in Pools of Different Depths. *Arena: Journal of Physical Activities*, (5).
- Camacho-Miñano, M. J., & Herraiz, N. D. A. A. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2(116), 87–94.
- Cardon, G., Verstraete, S., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2004). Research note: physical activity levels in elementary-school physical education: a comparison of swimming and nonswimming classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(3), 252–263.
- Davies, B., Nambiar, N., Hemphill, C., Devietti, E., Massengale, A. & McCredie P. (2015) Intrinsic Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education. Recreation & Dance*, 86:8, 8-13, doi. 10.1080/07303084.2015.1075922

- Dansk Svømmeunion. (2016). Danskernes svømmeduelighed, livredningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning. Viitattu 22.4.2022 https://issuu.com/fiibl/docs/danskernes_sv__mmeduelighed__livre
- Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., McCallin, T., Shenoi, R., Yusuf, S., Hoffman, B., Weiss J., Agran, P., Hirsh, M., Johnston, B., Lee, L., Monroe, K., Schaechter, J., Tenenbeinm M., Zonfrillo, M. & Quinlan, K. (2019). Prevention of drowning. *Pediatrics*, 143(5).
- Dismore, H. & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: young people's attitudes. *Research Papers in Education*, 26:4, 499-516, doi. 10.1080/02671522.2010.484866
- Erfan, Z., & Al Shimaa, S. A. A. D. (2014). The effect of float tools on some basic skills performance in swimming and some physiological variables for students in faculty of physical education. *Ovidius university annals, series physical education & sport/science, movement & health*, 14(1).
- Franklin, R. C., Peden, A. E., Hodges, S., Lloyd, N., Larsen, P., O'Connor, C., & Scarr, J. (2015). Learning to swim: what influences success? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(3), 2.
- Giannousi, M., Mountaki, F., & Kioumourtzoglou, E. (2017). The effects of verbal and visual feedback on performance and learning freestyle swimming in novice swimmers. *Kinesiology*, 49(1).
- Hakamäki, J. (2018). Uimakoulutoiminta. Teoksessa I. Keskinen, J. Hakamäki, K. Hotti, K. Lauritsalo, S. Liinpää, J. Läärä, T. Pantzar & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. 6. painos. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Hakamäki, M. (2017). Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa. Likes. Viitattu 26.1.2022. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2575likes_uimataitoesite_210x210_web_01.pdf
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki S. & Kurppa, J. (2011). Koululiikunnassa viihtyminen. Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset – asiantuntijoiden arviointia. Raportit ja selvitykset 2011:11.
- Hill, G., & Cleven, B. (2005). A comparison of 9th grade male and female physical education activities preferences and support for coeducational groupings. *Physical Educator*, 62(4), 187.
- International Life Saving Federation. (2018). Basic swimming, water safety and safe rescue skills. Viitattu 20.4.2020. https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2019/01/LPS-15-Basic-Swimming-Water-Safety-and-Safe-Rescue-Skills-June-8-2018_.pdf

- Irwin, C. C., Pharr, J. R., & Irwin, R. L. (2015). Understanding factors that influence fear of drowning in children and adolescents. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(2), 5.
- Kaukovuo, T. (2012). Tapaustutkimus kahden kunnan viranhaltijoiden ja opettajien näkemyksistä ja toiveista koululaisten uinnin opetuksesta ”Onneksi se on opetussuunnitelmaan kirjattu”. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.2.2022.
- Keskinen, I (2018). Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arvionti. Teoksessa I. Keskinen, J. Hakamäki, K. Hotti, K. Lauritsalo, S. Liinpää, J. Läärä, T. Pantzar & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. 6. painos. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Keskinen, I. (2007). Uimataidon oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 349–361.
- Kokkonen, M. (2015). Sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuneisuus koululiikunnan kompastuskivinä: kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 46 (2015): 5.
- Lauritsalo, K. (2018). Oppimisen osatekijät. Teoksessa I. Keskinen, J. Hakamäki, K. Hotti, K. Lauritsalo, S. Liinpää, J. Läärä, T. Pantzar & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Lauritsalo, K. (2014). ”Usually I like school PE, but...” School physical education described in Internet discussion forums. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 207. Väitöskirja. Viitattu 31.3.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5726-1>
- Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. (2007). Uinnin opetuksen opas. Lisäpainos. Suomen uimaopetus ja hengenpelastusliitto ry.
- Lekina, D. (2014). Questionnaire for researching preliminary attitude and opinion of students, specialties, kinesio therapy and physical education and sports during their training at SWU, regarding swimming. *Actives in Physical Education and Sports*, 4 (2), 216–218.
- Lukion opetussuunnitelma (LOPS). (2019). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Viitattu 11.1.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf.

- Lynch, T. (2015). Australian aquatic curriculum reform: treading water carefully? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2015, 9, 201–213
<http://dx.doi.org/10.1123/ijare.2015-0005>
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko, L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Olaisen, R. H., Flocke, S., & Love, T. (2018). Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3–14. *Injury prevention*, 24(2), 129–134.
- Opetushallitus. (2020). Perusopetuksen päättöarvioinnin kriteerit. Opetushallituksen määräys OPH-5042-2020. Viitattu 9.2.2022.
<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Perusopetuksen%20päättöarvioinnin%20kriteerit%2031.12.2020.pdf>
- Palmer, M. L. (1979). *The science of teaching swimming*. 1. painos. Lontoo: Pelham Books LTD.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011: 4.
- Pennington, C. G., Curtner-Smith, M., & Wind, S. (2019). Effect of a Physical Education Teacher's Age on Middle School Students' Perceptions of Effectiveness and Learning. *Physical Educator* 1/1/2020, Vol. 77 Issue 1.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 11.1.2022.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Rajala, K. & Kankaanpää, A. (2011). Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. *Likes*. Viitattu 22.4.2022.
https://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf
- Rintala J., Palomäki S. & Heikinaro-Johansson P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.
- Rocha, H. A., Marinho, D. A., Garrido, N. D., De Sousa Morgado, L., & Costa, A. M. (2018). The acquisition of aquatic skills in preschool children: deep vs shallow water swimming lessons. *Revista Motricidade*, 14, 66–72.

- Rokita, A., Scislak, M., & Rejman, M. (2017). Using adolescent interest in swimming to accomplish utilitarian goals of education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(3), 105–120.
- Saari, S., Salin, K., & Palomäki, S. (2021). Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella? *Liikunta ja tiede*, 58(4), 52–56.
- Salonen, L & Valkonen, M. (2020). Yhdeksäsluokkalaisten koettu vesipätevyys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.1.2022.
- Scurati, R., Michielon, G., Signorini, G., & Invernizzi, P. L. (2019). Towards a safe aquatic literacy: teaching the breaststroke swimming with mobile devices' support: a preliminary study. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1999–2004.
- Simić, A., & Vardo, E. (2018). Methods of efficient motivation increase for swimming training practices. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 15(1).
- Skolverket. (2014). Simkunnighet i årskurs 6. Viitattu 31.3.2022 <https://www.skolverket.se/getFile?file=3358>
- Stankova, K., Dokova, N., & Mitsova, I. (2020). Motives for participation in physical education and sports activities of junior high school students of the basic educational degree. *Research in Kinesiology*, 48.
- Tumanova, B. (2019). The role of game in the swimming lessons of the students of Sofia University “St. Kliment Ohridski”. *Research in Kinesiology*, 47.
- Uimahallien asiakastytyväisyys 2020. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. Viitattu 11.2.2022. https://www.suh.fi/files/3091/Uimahallien_asiakastytyvaisuus_2020_Raportti_PDF.pdf
- Uimataitotutkimus 2022. (2022). Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto ry. Viitattu 5.4.2022. https://www.suh.fi/toiminta/uimataitotutkimus_2022
- Ipsos. (2021). Undersøkelse om svømmedyktighet blant elever i 5. klasse. Viitattu 30.3.2022 https://rs.no/content/uploads/2021/08/Undersokelse-om-svommedyktighet-blant-elever-i-5.-klasse_NSF-og-RS.pdf
- Zalech, M. (2021). Student perception of PE teachers and its effect on their participation in PE classes and sports: a new perspective on teacher competencies. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1106–1111

